**Физическая активность – для профилактики инфаркта**

У многих пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями наблюдается значительная детренированность сердечно-сосудистой системы. Сердце в таком режиме работает крайне нерационально: на любую физическую нагрузку реагирует повышением частоты сердечных сокращений, а не увеличением количества крови, которое выбрасывается за одно сокращение.

**Чем полезна физическая активность:**

- Тренировки благотворно влияют на кровоснабжение не только самой сердечной мышцы, но и мускулатуры всего организма, а также внутренних органов.

- Занятия уменьшают «сосудистое сопротивление», благодаря чему снижается артериальное давление. Поэтому тренировки так важны для людей с артериальной гипертонией.

- Физическая активность улучшает липидные показатели крови. На фоне регулярных занятий происходит повышение уровня «хорошего» холестерина (ХС ЛВП), снижение уровня «плохого» холестерина (ХС ЛНП) и триглицеридов.

-  Тренировки оказывают и другие благоприятные метаболические эффекты: в частности, снижают уровень глюкозы и инсулина в крови.

- Занятие снижают вероятность образования тромбов – повышается активность противосвертывающей системы крови.

- Кроме того, физическая активность улучшает настроение, снижает тревожность, помогает справиться с депрессивными состояниями, повышает жизненный тонус, самооценку и качество жизни.

Для большинства пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями считается достаточной динамическая физическая активность умеренной интенсивности длительностью не менее 30 минут 3–5 раз в неделю. Конечно, перед тем как начать тренироваться, нужно проконсультироваться с врачом.

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михай ловна